



両足をベッドから下ろせたら楽に起き上がれる

2021年も残すところあと一ヶ月となりました。本格的な冬の寒さも訪れ、体調管理には十分注意を払いたいと思います。

さて今回も**基本動作**についてお伝えしていきたいと思います。

理学療法士がご利用者様の基本動作についてどのように

「**評価**」、「**目標設定**」を行っているかご紹介したいと思います。

今回は「**起き上がり**」についてお伝えします！



1. 評価

まずは実際に起き上がりの評価、観察をします。大きくは**自立・見守り・介助**、この3つに分けられます。今回、理学療法士が実際に行っている評価方法をご紹介します。

1. 頭を上げることができる
2. ベッド上にてお尻上げができる
3. 両足をベッドから下ろすことができる
4. 体を起こすことができる
5. 起き上がる際、肘で身体を支えることができる
6. 起き上がる際、手のひらで身体を支えることができる

基本的には上記項目を評価していき、問題点を探します。



3. 目標設定

問題点が抽出できたら身体状況や疾患、ニーズなど複合的角度から目標設定を行います。

【3か月で達成を目指すものを**短期目標**】

【6か月で達成を目指すものを**長期目標**】

例) 起き上がりが目標

短期目標: 両足をベッドから下ろすことができる

長期目標: 自立にてベッド上での起き上がり動作が行える



2. 問題点抽出

起き上がり動作では、両足をベッドから下ろすことができると楽に起き上がることが出来ます。

足が下りることで『この原理』が働き、頭を上げやすくなります。

そこで今回、ベッドから両足を下ろす際に必要となってくる腹筋群と股関節の筋力維持・向上運動をご紹介します。

方法
椅子に深く腰かけて、背もたれに持たれる両足を床にし、ゆっくりと両足を10cm降り落とす。

注意
・お尻に力が入っていない状態で腰を落とさない

効果
立ち上がり時に腰に負担を減らす

対象者
立ち上がり時腰に痛みを感じる方、腰が硬い方



腹筋群の筋力強化

方法
①両手を椅子に置き、両足をしっかり伸ばす
②片足の足をもう一方の足の太ももの上に乗せ、両足を揃えて床に落とす

注意
・両足を揃えて落とす
・両足を揃えて落とす

効果
股関節の可動域を広げ、筋力向上

対象者
股関節の可動域が狭い方、筋力が弱い方



股関節の筋力強化



4. 施設での取り組み

「起き上がり」が 目標の方への機能訓練

目標に向けて様々な『リハビリ』を実施しております。問題点抽出にもありますが、起き上がりでは両足をベッドから下ろすことが重要になります。さらに動作方法のポイントを押さえることで動作がよりスムーズに行えます。ポイントとしては

①寝返る方向へ体を横に倒す

②肘に体重を乗せて上半身を持ち上げる

などがあります。

また皆様もご利用者様にアドバイスしてあげてください。

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！